

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 社会的距離ガイド

公衆衛生局は、社会的距離を保つことによって コミュニティにおける新型コロナウイルスの拡散を減速するために、皆様が各々の役割を果たし ご協力頂くことをお願いしています。これは、最も危険にさらされている方を含め、自身や他人の方を保護するため、我々の日常生活に変化をもたらすでしょう。

病気の方や COVID-19 感染者と接触したことがある方は、他の人への感染リスクを減らすために、社会的距離よりも強力な対策を講じる必要があります。（このガイドの最後にあるリソースをご参照ください）。

社会的距離とはなんですか？

社会的距離とは、自宅待機し、人混みを避け、可能な限り他人から少なくとも6フィート距離を取ることを意味します。

誰もが社会的距離に取り組むよう求められているのはなぜですか？

COVID-19 感染者が咳やくしゃみをする時、鼻や口から小さな飛沫が3～6フィート飛び散ります。これらの飛沫を吸い込んだり、飛沫が目、鼻、口に付着すると、ウイルスに感染する可能性があります。病気を発症したCOVID-19 感染者が最も感染力を持ちますが、症状が出る数日前からウイルスが拡散する可能性があります。また、ウイルスが付着している表面や物に触れた手で、自分の口、鼻、または目に触れることで、COVID-19 に感染する場合があります。

相互が6フィート以内で過ごす時間が短く、対話する人数が少ないほど、COVID-19の拡散を遅らせることができます。

ロサンゼルス郡の衛生担当官とカリフォルニア州知事は、食料品の購入、銀行、医療ケアやソーシャルサービスなどの必須ビジネスやサービスを利用する目的ではない限り、自宅待機することを要請する命令を発令しました。公演、パーティー、礼拝などの公共における集会は禁止されており、ビーチ、遊び場、ハイキングコースは閉鎖されています。必須サービスを提供する必須労働者は、可能な限り社会的距離を保つ前提で外出し出勤することが許されます。ロサンゼルス郡の命令と関連するガイダンスは、公衆衛生局のウェブページ <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> にアクセスし、「衛生担当官命令」をクリックしてください。州の行政命令は、<https://www.gov.ca.gov/category/executive-orders/> からご覧いただけます。

社会的距離はどのように取ればいいですか？

- できる限り外出をしない。
- 外出する場合は、多くの人が集まる場所を避ける。
- 他の人から少なくとも6フィートの距離を保つ。
- 可能であれば、自宅で仕事や勉強をする。
- 訪問者を受け入れない、または子供たちにプレイデートをさせない。



新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 社会的距離ガイドンス

- 必須サービスが必要な場合を除き、医療機関を避ける。
- 必要でない旅行は避ける。
- できるだけ公共交通機関を利用しない。
- 人との接触を避ける – 握手の代わりに、人と触れずに6フィートの距離を保つ方法を考慮する。

公共交通機関の利用、買い物、通勤、他の活動に参加がやむを得ない場合は、次のようなリスクを減らすための予防策を講じてください。

- 他人と密接に接触する時間を制限する。
- 一緒に過ごす人数を制限する。
- 特に咳やくしゃみをしている人がいる場合は、周囲からできるだけ離れる。
- 布製のフェイスマスクを着用する。フェイスマスクは正しく使用すること。詳細については、[布製フェイスマスクに関するガイドンス](#)を参照する。
- 混雑時を避けて外出する。
- できるだけ公共の場の表面に触れない。
- 頻繁に触れる表面は、定期的に清掃する。
- 特に公共の場で表面に触れた後や食事前は、頻繁に手を洗い、洗っていない手で顔に触れない。

食品およびその他の必需品

- ご家族の一名が買い物に行くようにしてください。混雑時を避け、頻繁に外出する必要がないよう、必要不可欠な物資を買うようにしてください。周囲の人からなるべく6フィート以上離れてください。
- レストランやカフェでは 店舗内での食事はできませんが、だれもが可能な範囲で社会的距離を保つ限り、デリバリー、ドライブスルー、持ち帰りサービスは引き続き利用できます。
- 配達を注文する場合、できるだけ電子決済でチップやお支払いを済まし、商品をドアの外に置くように依頼してください。配達用の袋や箱から食料品を取り出し、包みを処分します。包みを扱った後は手を洗ってください。
- COVID-19 で発病するリスクが高い方、家族、隣人、または配達サービスに、食料品、医薬品や、その他の必須アイテムを玄関の外に届けてもらうように依頼してください。食料品やその他の必需品を入手する支援が必要な場合は、2-1-1 までお電話ください。

その他役立つ情報

- 会社へ連絡し、在宅勤務のオプションに関して相談する。
- 自宅や屋外での運動 – 周囲との距離を6フィート以上保つ限り、ウォーキング、ランニング、またはサイクリングを楽しめます。
- テクノロジーや電話を通し友人や家族と連絡を取り合い、孤立しないようにする。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 社会的距離ガイドランス

- お互いに助け合う – 友人、ご家族、隣人で脆弱な方や、移動性に問題がある方と連絡を取り合う。社会的距離のガイドラインを守りながら、支援を申し出ましょう。
- 病気になった場合は、通院前に医師または歯科医に連絡する。ウェブサイトや電話にて遠隔医療または電話アドバイスを提供しているかどうかを確認する。
- 新型コロナウイルスに関する正確な最新情報は、信頼できる情報源から入手してください。

情報源

ソーシャルサービスや、食料品、医薬品、医療ケアなどの必需品が必要な場合は、年中無休で利用できるロサンゼルス郡情報ライン2-1-1にお電話ください。メンタルヘルスについてご相談がある場合は、医師またはロサンゼルス郡精神衛生アクセスセンター年中無休ヘルプライン(800) 854-7771 までご連絡ください。

公衆衛生局のコロナウイルスウェブページ<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>にて、次のような内容に関する情報を 複数の言語でダウンロードし、印刷することができます。

- [ストレスへの対処方法](#)
- [家庭における清掃](#)
- [手洗いの手順](#)
- [ウイルスに曝露した場合の対処方法](#)
- [布製フェイスカバーに関するガイドランス](#)
- COVID-19 感染者と密接に接触した方向け[家庭内検疫ガイドランス](#)
- 呼吸器症状のある方向け[在宅ケアの指示事項](#)

